crivit SPORTS

Heart rate monitor 2/2012 · Art.-Nr.: 1-LD3322

GB
Heart rate monitor
Usage and safety instructions

PL
Pulsometr z pasem na piersi
Wskazówki obsługi i bezpieczeństwa

HU
Pulzusmérő óra
Használati és biztonsági tanácsok

DE AT CH
Herzfrequenz-Messuhr
Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IAN 72143

PL HU

Fitness ..... - 18 -
Coded transmission ..... - 18 -
Troubleshooting ..... - 19 -
Replacing the heart rate monitor battery ..... - 19 -
Battery low indicator ..... - 19 -
Water resistance of the heart rate monitor ..... - 20 -
Water resistance of the chest belt ..... - 20 -
Cleaning instructions ..... - 20 -
Disposal of the electronic appliance ..... - 20 -
Disposal of the batteries ..... - 21 -
Declaration of conformity ..... - 21 -
digi-tech gmbh warranty ..... - 21 -
Warranty conditions ..... - 21 -
Warranty period and defects liability ..... - 21 -
Scope of the warranty ..... - 22 -
Warranty claim procedure ..... - 22 -
Service ..... - 23 -
Supplier ..... - 23 -

GB Usage and safety instructions ..... - 3 -
PL Wskazówki obsługi i bezpieczeństwa ..... - 24 -
HU Használati és biztonsági tanácsok ..... - 45 -
DE Bedienungs- und Sicherheitshinweise ..... - 67 -

Heart Rate Monitor

Preliminary note
Please read the instruction manual before using the product for the first time- even if you are experienced at using electronic equipment. Please take special care when reading the chapter "Important safety information". Keep this instruction manual so you may use it a reference material in the future. If you sell or give this product to someone else it is very important to also include this manual.

Intended use
This electronic appliance is intended for time display and the described additional features. Any other use or modification of the electronic appliance does not comply with the intended uses. The manufacturer is not liable for damages caused by improper use or misuse. The device is not intended for commercial use.

Scope of delivery
Please note: Check the scope of delivery after purchase. Please ensure that all parts are included and undamaged.

- Wrist watch incl. battery (CR2032)
- Chest belt incl. battery (CR2032)
- Bicycle holder

Technical specifications

Wrist watch

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	4,6 x 3,3 x 1,6 cm
Display	2,5 x 1,9 cm
Weight	51g

GB Usage and safety instructions

Table of contents

Table of contents ..... - 3 -
Preliminary note ..... - 5 -
Intended use ..... - 5 -
Scope of delivery ..... - 5 -
Technical specifications ..... - 5 -
Features ..... - 6 -
Important safety information ..... - 7 -
Setup of the heart rate monitor ..... - 8 -
Important notes on the operation of the wrist watch ..... - 10 -
Light ..... - 10 -
Time and basic settings ..... - 11 -
Alarm ..... - 12 -
Timer (max. 23:59:00) ..... - 13 -
Stop watch ..... - 13 -
Memory feature ..... - 14 -
Heart rate measurement ..... - 14 -
Warning light ..... - 15 -
Timer ..... - 15 -
Memory feature ..... - 16 -
Target heart rate ..... - 16 -
Calories, fat burn and BMI ..... - 17 -

Chest belt

Operating temperature	0-50°C
Dimensions	7 x 3,3 x 1,2 cm
Frequency	110 kHz
Weight	51g

Features

Heart rate measurement
- Alarm for maximum heart rate
- Target heart rate training with timer and alarm (Health, Fitness, Peformance and user defined)
- Max. heart rate, min. heart rate and average heart rate
- Warning light for high heart rate

Calorie features
- Calories and fat burned during training
- BMI-calculation
- Fitness Level

Stop watch
- 1/100 seconds with 99 lap times

Countdown timer

Time features
- Time
- Calendar
- Alarm with snooze
- Hourly chime
- Second time zone

Other

- Back light

Important safety information

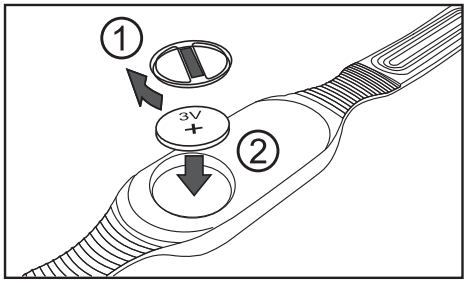
ATTENTION: Consult your doctor before you begin any training program. Your doctor can help you choose the proper training intensity and heart rate guidelines for your exercises.
This heart rate wrist watch is not a medical device and should only be used as a guide for your training.

- Batteries
Insert the batteries/ rechargeable batteries in the correct polarity. Don't try to recharge non-rechargeable batteries and under no circumstances throw them into fire. Danger of explosion.
Do not use unequal batteries (old and new, Alkaline and carbon, etc.) simultaneously. If you will not use the device for a long time, remove the batteries and store the device in a dry and dust-free place. Improper use of batteries may cause an explosion or leakage. If the batteries have leaked, use gloves and clean the appliance thoroughly with a dry cloth.

- Electrical devices should not be in the hands of children
Never let children use electrical devices unsupervised. Children can't always recognize the possible dangers properly. Batteries/ rechargeable batteries can be life threatening when swallowed. Store the batteries where they cannot be reached by small children. If a battery is swallowed, medical aid must be sought immediately.
Also keep the packaging foils away from children. Danger of suffocation.

Setup of the heart rate monitor

Use a coin to unscrew the battery cover on the back side of the chest belt and insert the 3V battery with the (+) sign facing up. Screw the battery compartment cover back into the case.



Remove the protective film from the display and press MODE, SEL or SET.

Now select English, German, French or Spanish language by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET.

Select the unit KM-KG

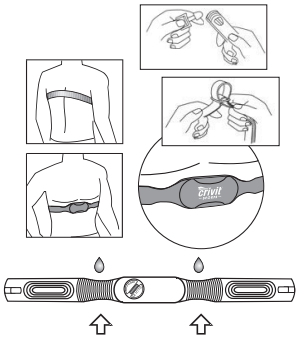
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

or Miles/pounds

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

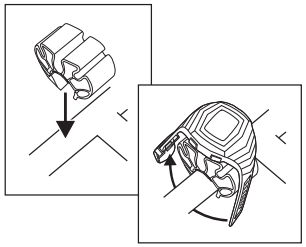
in the same way. Complete the setting procedure by pressing MODE.
The watch can be reset by pressing and holding SET and SEL together. Only after reseting the watch the other language can be selected.

Wearing the chest belt
Adjust the chest belt so that it fits snugly directly below the chest muscles. Moisten the contact areas with water or ECG gel (ECG gel can be purchased at a pharmacy). Ensure that the contact areas constantly remain in skin contact.
Position the chest belt as per the following illustration.
Please ensure that the chest belt is seated properly. When you have exhaled completely the chest belt should still have very slight tension pressing it to your chest.
High voltage power lines, Trains or moving vehicular traffic may interfere with the heart rate measurement. Please consider this when planning your exercise route.



contact area

Using the bicycle holder
The included bicycle holder can be used to attach the wrist watch to the handlebar of a bicycle.
Press the bicycle holder onto the top of the handlebar. Handlebars with an especially large diameter may require the use of additional force to snap on the bicycle holder. The heart rate monitor can now be attached to the bicycle holder in the same way that you would attach it to your wrist.



The maximum range of 70cm between the wrist watch and the chest belt should not be exceeded.

Important notes on the operation of the wrist watch

The watch has 3 different **Modes of Operation**

Press MODE to select the mode of operation of the watch.
The order of the modes is as follows:

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

heart rate

HRM	PULS	FC	PULSO

Each mode of operation may have several **subfeatures**.

The subfeatures can always be accessed by pressing SEL.

Speed setting
When setting numerical values, press and hold SEL to use the speed setting feature.

Light

Briefly press LIGHT to temporarily activate the light.

Time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

The subfeatures of the time mode can be accessed by pressing SEL.

time and basic settings

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to access setting mode.

The display will show

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

and the 12 or 24 hour selection will blink on the display.
Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET. Set the seconds, minutes, hours, year, month and day in the same way.

Now the basic settings will follow. First the year of the birthday setting will appear

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Press SEL to set the year and press SET to confirm your setting. Set the month and day in the same way.

Now the weight will appear

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Set the digits of your weight by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.

Now the height display will appear

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Set each digit of your height by pressing SEL and confirm each digit by pressing SET.
Exit setting mode by pressing MODE.

Second time zone
Press and hold SEL for 3 seconds. The watch will switch to the second time zone display and T2 will appear on the display. Setting the second time zone can be accomplished in the same way as described in the previous paragraph.
Press and hold SEL for 3 seconds to return to normal time mode.

Alarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
"AL" will appear on the display and the minutes of the alarm time will blink.
Press SEL to set the minutes and press SET to confirm your setting. Set the hours in the same way.
You may optionally set the month and day as well.
If neither month nor day are set the alarm will sound daily. If the day is set, the alarm will sound monthly. If both the month and the day are set the alarm will sound only at the set date.

The hourly chime setting will now appear on the display

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Press SEL to select a setting and confirm your setting by pressing SET
(ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=on,
OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=off).
If the chime is activated, the bell symbol will appear and the watch will chime at the beginning of every hour.
Exit setting mode by pressing MODE. The alarm can be activated or deactivated by pressing SET. If the alarm is activated the alarm symbol will appear.

When the alarm sounds, press SET, SEL or MODE to stop the alarm.

Snooze feature
If no button is pressed when the alarm sounds, the alarm will shut off after 30 seconds and the symbol will blink on the display. The alarm will stop and will resume after sounding after 2 minutes. The process will repeat itself 5 times.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
The minutes of the timer time will blink on the display.
Press SEL to set minutes of the timer time and confirm your setting by pressing SET.
Set the hours in the same way.
Now the additional settings for the timer will follow. Press SEL to select the desired mode:

Cd r After reaching 0:00 the timer will count the set time again
Cd U After reaching 0:00 the timer will count forward
Cd S After reaching 0:00 the timer will stop

Exit setting mode by pressing MODE.
The timer can be started or stopped by pressing SET.
Press and hold SET to reset the timer.
After the timer time is up an alarm will sound.

Stop watch

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Press SET to start or stop the stop watch. Press SEL while the stop watch is running to record a lap time. Up to 99 laps can be recorded.
Press and hold SET to reset the stop watch.

Memory feature

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Press SEL while the stop watch is stopped to display the fastest lap on the display.
Press SET to display the other lap times.

Please note: The memory feature can only be used if at least one lap time was recorded.

Heart rate measurement

HRM	PULS	FC	PULSO

The subfeatures of the heart rate measurement can only be used when the chest belt is connected.

Press SEL to access the subfeatures of the heart rate watch.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

calories, fat burn and BMI

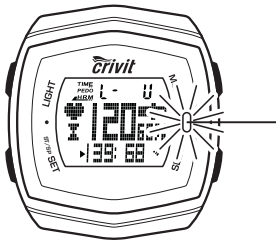
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In the middle row of the display the heart rate is shown while wearing the chest belt. If the signal is received from the chest belt the heart symbol will flash. To the right of the heart rate the heart rate in percent of the maximum heart rate is shown. The maximum heart rate is calculated by evaluating your age, weight and height.

Warning light



If your heart rate reaches or exceeds 99% of your maximum heart rate, or your heart rate exceeds the target zone values (see target zone) the red warning light will blink.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

The bottom row of the display will show the elapsed training time. The middle row will show your heart rate and the heart rate in percent of the maximum heart rate.
The timer will start automatically when the chest belt starts measuring the heart rate. The timer will continue counting the time if the feature mode of the watch is changed.
Press SET to select the timer mode:

TIMER total training time
▼▲ training time in heart rate target zone
▲ training time with heart rate over target zone
▼ training time with heart rate below target zone

Press and hold SET to reset the training time.

Memory feature

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

The stored values are shown in the bottom row of the display.

maximum heart rate during training

HI	H	FO	AL

minimum heart rate during training

LO	N	FA	BA

average heart rate during training

AV	D	MO	PR

Press and hold SET to reset the stored values.

Target heart rate

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

The bottom row of the display will show the lower and upper limit value of the target zone.

The selected training type is shown on the top row of the display.

L- U user defined
L-1 Health (50-65% of maximum heart rate)
L-2 Fitness (65-80% of maximum heart rate)
L-3 Performance (80-95% of maximum heart rate)

Press and hold SET for 3 seconds to enter setting mode.
Select the training type by pressing SEL. If "U" is selected (user defined) the lower and upper limits can be set. Press SET. The display will show the lower limit.

Set the value by pressing SEL and confirm your setting by pressing SET. Set the upper limit in the same way.
Exit setting mode by pressing MODE. Press and hold SEL to activate the heart rate alarm. When the heart rate alarm is activated, the alarm symbol will appear on and an alarm will sound when the measured heart rate is not within the set zone "BEEP-BEEP...BEEP-BEEP...BEEP-BEEP".
If the measured heart rate is at or above 99% of the maximum heart rate the max. heart rate alarm will sound. "BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP-BEEP". The max. heart alarm is independant of the training zone and the heart rate alarm of the training zone.

Calories, fat burn and BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

The lower row will show the burned calories

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Press SET to switch to the display of fat burn in gram

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

or to the display of your BMI

BMI	BMI	IMC	IMC

In the display for calorie burn or fat burn the values can be reset by pressing and holding SET.

Note: To increase the accuracy of the calorie and fat burn displays your age and weight must be set correctly.

Note: The counter for fat burn is only activated while your heart rate is above 120 beats per minute.

Notes on the BMI
The BMI is a statistical measurement that can be used to judge a persons weight. For adults, a value between 18.5 and 25 is considered normal. Values below 18.5 are considered "underweight". Values above 25 are considered "overweight". Values above 30 are considered "Obese".
The BMI is only a coarse guideline because it does not take a persons body type and body composition into consideration.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

After your training, immediately press SET. A 5 minute countdown will start (cool down phase).
The bar will show the remaining time. On the left side of the display the heart rate at the beginning of cool down is shown. On the right side of the display the current heart rate is shown. The countdown time is shown on the bottom row of the display.
After 5 minutes your fitness level will appear.

Fitness level	Heart rate
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Coded transmission

The chest belt's transmissions are digitally coded to prevent interference if you are training with a training partner who is using an identical watch and chest belt. When using the chest belt for the first time, a random channel is selected automatically. The channel is briefly displayed at the top of the display upon

entering the heart rate display mode. The available channels are CH10, CH11, CH12, CH13 and CH14.
The channel can be changed by briefly removing the battery from the chest best and reinserting it. The chest belt will randomly select a channel and after approx. 1 minute the heart rate and the new channel will appear on the display of the watch.

Troubleshooting

The heart rate is not shown or is shown incorrectly
Make sure the chest belt is positioned correctly and fits well.
Your skin should not be too dry or too cold.
The contact areas can be slightly moistened to improve function.
Electromagnetic interference may have an adverse effect on reception.
The distance between watch and chest belt must be under 70cm.
Other heart rate measuring devices within a 2m range may also cause interference.
Wireless bicycle computers may cause interference.
The batteries may be low and require replacing.

The display is unreadable / the light does not work
Replace the batteries.

Replacing the heart rate monitor battery

Battery replacements must be performed by an expert to avoid damaging the case or gaskets.

Battery low indicator

If the battery voltage on the chest belt battery drops below the voltage required for normal operation,

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

will appear on the display. Replace the battery of the chest belt as described in the chapter "Chest belt".

Water resistance of the heart rate monitor

Water resistant up to 3 bar. The bar value specifies the atmospheric overpressure which is applied during testing (DIN 8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Water resistance of the chest belt

Water resistance according to IEC 60529 IPx7: 30m

Cleaning instructions

Clean the product with a soft, dry and lint-free cloth. A glasses cleaning cloth is ideal.

Disposal of the electronic appliance

This electronic appliance may not be disposed of with normal household waste. Dispose of the unit at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Please observe the current rules and regulations when disposing of the appliance. Contact the disposal system if in doubt.

Disposal of the batteries

Please dispose of your batteries properly in containers especially set up at retailers. Batteries do not belong in household waste. Dispose of the batteries at an approved disposal facility or at your local recycling centre. Contact the disposal system if in doubt.

Declaration of conformity

If used as intended this product conforms to the basic standards of § 3 and the other relevant provisions of the FTEG (Section 3 of the R&TTE directive).
You can request the declaration of conformity here:
conformity@digi-tech-gmbh.com

digi-tech gmbh warranty

This watch includes a 3 year warranty starting on the day of purchase. In case of defects of this heart rate monitor you have, by law, certain rights regarding the vendor of the heart rate monitor. These rights are not changed by the warranty which is described in the following paragraphs.

Warranty conditions

The warranty duration starts on the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. The receipt is needed as a proof of purchase. If a defect occurs in the heart rate monitor within 3 years, the heart rate monitor will be repaired or replaced (according to our choice) free of charge. This warranty requires that, within the 3 year warranty period, the watch and the receipt can be made available to us along with a short written description of the defect and when it occured. If the defect is covered by the warranty, you will receive the repaired heart rate monitor or a new heart rate monitor. Repair or replacement does not cause the warranty period to restart.

Warranty period and defects liability

The warranty period is not increased by the defect liability. This also applies to repaired or replaced parts. If defects are noticed at the time of purchase they must

be reported immediately upon unpacking the item. Paid repair may be available after the end of the warranty period.

Scope of the warranty

The heart rate monitor was manufactured according to strict quality guidelines and was carefully inspected before delivery. The warranty does not include parts that experience normal wear and tear and can thus be seen as wear parts or fragile parts that are damaged. Examples include Switches, Batteries or parts made of glass.
This warranty becomes void if the heart rate monitor is damaged, is not used in the recommended way or is improperly repaired.
For proper use of the heart rate monitor all instructions in this manual must be adhered to exactly. Use of the heart rate monitor in a way that is discouraged in the manual must be avoided.
The heart rate monitor not intended for commercial use. Abusive or improper use, excessive force and changes that are made by non-authorized repair centers will void the warranty.

Warranty claim procedure

To ensure that your call is processed in a fast and efficient manner please note the following directions:

- Have your receipt (as proof of purchase) and the article number (72143) handy.
- The article number can be found on the type label, an engraving, the front page of the manual (bottom left) or a sticker on the back side or bottom side of the case.
- In case defects occur, please **first contact the service center (see below) by phone or email.**

Visit www.lidl-service.com to download this and many other manuals, product videos and software.

Service

Name: inter-quartz GmbH
Email: support@inter-quartz.de
Telephone: 00800 5515 6616
Based in: Germany

PL 00800 44 11 493

HU 0680 981220

IAN 72143

Supplier

Please note that the following address is not a service address.
Please first contact the service address (see above).

Name: digi-tech gmbh
Street: Valterweg 27A
Town: Eppstein 65817
Country: Germany

PL Wskazówki obsługi i bezpieczęństwa

Obsah

Obsah ..... - 24 -
Wprowadzenie ..... - 26 -
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem ..... - 26 -
Zakres dostawy ..... - 26 -
Dane Techniczne ..... - 27 -
Funkcje ..... - 27 -
Ważne Wskazówki Bezpieczęństwa ..... - 28 -
Uruchomienie pulsometru z pasem na piersi ..... - 29 -
Wazne informacje dla obsługi pulsometru z pasem na piersi ..... - 31 -
Swiatło ..... - 32 -
Godzina i ustawienie podstawowe ..... - 32 -
Alarm budzenia ..... - 33 -
Timer (max. 23:59:00) ..... - 34 -
Funkcja pamieci ..... - 35 -
Pulsometr ..... - 35 -
Lampka ostrzegawcza ..... - 36 -
Timer ..... - 36 -
Funkcja pamieci ..... - 37 -
Zakres celowego tetna ..... - 37 -
Kalorie, Spalanie tłuszczu i BMI ..... - 38 -
Fitness ..... - 39 -

Kodowana transmisja rytmu serca ..... - 39 -
Rozwiazanie Problemów ..... - 40 -
Wymiana baterii w pulsometrze z pasem na piersi ..... - 40 -
Wskaznik ostrzegawczy stanu baterii ..... - 40 -
Wodoszczelność pulsometru ..... - 41 -
Wodoodpornosćc pasa piersiowego ..... - 41 -
Wskazówki dla czyszczenia ..... - 41 -
Usuwanie pulsometru ..... - 41 -
Usuwanie baterii ..... - 42 -
Deklaracja zgadnosci ..... - 42 -
Gwarancja digi-tech gmbh ..... - 42 -
Warunki gwarancji ..... - 42 -
Okres gwarancji i ustawowe roszczenia gwarancyjne ..... - 43 -
Zakres gwarancji ..... - 43 -
Przebieg zalatwiania reklamacji objetych gwarancja ..... - 43 -
Service ..... - 44 -
Dostawca ..... - 44 -

Pulsometr z pasem na piersi

Wprowadzenie

Serdeczne gratulacje z okazji zakupu polsometru z pasem na piersi. Zdecydowali się państwo na urządzenie o wysokiej jakości. Instrukcja obsługi jest czescią skladowa tego pulsometru. Zawiera ona ważne wskazówki dla bezpieczeństwa, wykorzystania i utylizacji. Przed użyciem pulsometru należy zapoznać się ze wszystkimi wskazówkami obsługi i bezpieczeństwa. Zaleca się używanie pulsometru tylko w opisany sposób i określony dla poszczególnych aplikacji. W razie przekazania pulsometru osobom trzecim, należy również dołączyć instrukcję obsługi.

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Pulsometr z pasem na piersi przeznaczony jest do wyświetlania czasu oraz do uzytku dodatkowych, opisanych funkcji. Każde inne zastosowanie albo zmiana urządzenia, jest niezgodna z przeznaczeniem. Producent nie odpowiada za szkody powstałe niezgodnie z przeznaczeniem, albo niewłasciwą obsługę. To urządzenie nie jest przeznaczone dla celów przemyslowych.

Zakres dostawy

Wskazówka: Prosimy po zakupie sprawdzić zakres dostawy.
Należy upewnić się, czy nie brakuje części oraz, czy nie jest coś zepsute.

- Pulsomert z pasem na piersi wlacznie bateria (CR2032)
- Opaska na klatkę piersiową wlacznie bateria (CR2032)
- Uchwyt rowerowy

Dane Techniczne

Pulsometr z pasem na piersi

Zakres pracy temperatury	0-50°C
Wymiary (bez paska)	4,4 x 5,0 cm
Wielkość ekranu	2,4 x 1,8 cm
Waga	51 g

Opaska na klatkę piersiową

Zakres pracy temperatury	0-50°C
Wymiary (bez paska)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Czestotliwość transmisji	110 kHz
Waga	51 g

Funkcje

Pomiar pulsu

- Alarm dla maksymalnego pulsu
- Trening celowego pulsu z zegarem i alarmem (Zdrowie, Fitnes, Wydajnosc definiowane przez uzytkownika)
- Najwyższy puls, najniższy puls, przeciętny puls
- Lampka kontrolna (przy przekroczeniu określonego pulsu

Funkcje kalorii

- Zużycie kalorii oraz spalanie tłuszczu podczas treningu
- Obliczanie BMI
- Fitness (poziom sprawności fizycznej)

Stoper

- 1/100 sekund przy 99 okrążeniach

Countdown Timer

Funkcje czasowe

- Godzina
- Kalendarz
- Alarm budzenia z ponownym budzeniem
- Sygnał godziny
- Druga strefa czasowa

Pozostałe

- Podświetlenie

Ważne Wskazówki Bezpieczeństwa

UWAGA: Przed rozpoczeciem treningu należy skonsultowac się z lekarzem. Lekarz może udzielić informacji na temat odpowiedniego rodzaju treningu, jego intensywności oraz objaśnic zagadnienia dotyczące tętna. Niniejszy pulsometr nie jest urządzeniem medycznym i służy wyłącznie do pomocy w organizacji treningu.

- Baterie

Baterie/Akkus należy założyc zgodnie z polaryzacją, nie należy je na nowo ładować, albo otwierać.

Nigdy nie powinno się wrzucać baterii do ognia, bo mogą eksplodować. Nie używać różnych baterii jednocześnie (starych i nowych, alkalicznych i węglowych, itd.) Niewłaściwe uzżcie baterii może doprowadzić do eksplozji i ryzyka wycieku.

Jeżeli dojdzie do rozlania baterii, należy ubrac rękawiczki i wyczyścić pulsometr suchą ścierką.

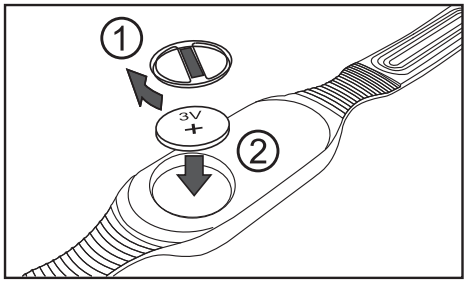
- Pulsometr z pasem na piersi nie lalezy do rąk dzeci

Nigdy nie pozwolić dzieciom bez nadzoru używania pulsometru. Dzieci nie zawsze potrafią rozpoznać możliwe niebezpieczeństwo.

Połkniecie baterii albo Akkus może zagrażac życiu. Baterie należy przechowywac w miejscach niedostepnych dla dzieci.
W razie połkniecia baterii, konieczna jest pomoc medyczna.
Opakowania przechowywać z daleka od dzieci. Jest możliwe ryzyko uduszenia.

Uruchomienie pulsometru z pasem na piersi

Odkręcić znajdującą się na spodzie opaski pokrywkę pojemnika na baterie przy użyciu monety i włożyć baterię 3V z biegunem dodatnim (+) skierowanym do góry. Ponownie przykręcic pokrywkę.



Usunąc folię ochronną z wyświetlacza zegarka i nacisnąć MODE, SEL albo SET.
Przez nacisk na SEL wybrać odpowiedni język: angielski, niemiecki, franzuski, hiszpański. Potwierdzić wybór przez nacisk na SET.
W taki sam sposób wybrać jednostkę KM-KG

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

albo Meilen/Pfund (M-LB)

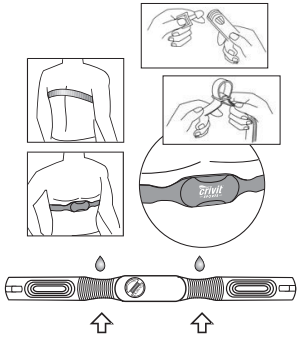
IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Zakończyć uruchomienie przez nacisk na MODE.

Przez jednoczesny nacisk na SET i SEL można pulsometr cofnąć do tylu. Dopiero po cofnięciu można wybrać inny język.

Zakładanie opaski na klatkę piersiową

Opaskę należy dopasować w taki sposób, aby znajdowala się bezpośrednio pod miesniami piersiowymi i przylegala scisle do ciala. Styki opaski należy lekko zwilżyć wodą lub żelem EKG (do kupienia w aptece). Styki powinny mieć stale kontakt ze skóra.
Założyć opaskę tak, jak pokazano na rysunku obok.
Upewnić się, czy opaska ma właściwą pozycje. Po kompletnym wydechu powietrza, opaska powinna przylegać do klatki piersiowej
z calkiem lekkim napreżeniem.
Maszty wysokiego napięcia,, napowietrzne koleje, albo biegła komunikacja samochodowa mogą mieć wplyw na pomiary,albo je zaklócać. Z tego względu należy uważać na wybór odpowiedniej trasy.



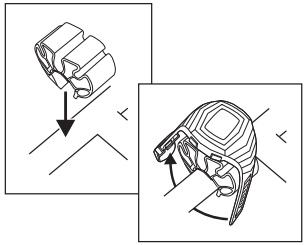
Styki opaski

Użycie uchwytu rowerowego

Pulsometr z pasem na piersi można nosić na ręce, albo przymocować na kierownicy roweru za pomocą uchwytu dostępnego w komplecie.
Uchwyt rowerowy przycisnąć z góry do kierownicy roweru. Przy kierownicach o bardzo dużych średnicach może byc konieczny zwiekszony wysiłek dla umocowania uchwytu.

Pulsometr mozna przymocowac do uchwytu roweru w taki sam sposób, jak przy zapięciu na nadgarstku.

Podczas używania pulsometru nie należy przekraczać maksymalnej odległości transmisji 70 cm do opaski.



Wazne informacje dla obsługi pulsometru z pasem na piersi

Pulsometr z pasem na piersi posiada 3

Modusy funkcyjne

Przez nacisk na MODE można zmienić modus pulsometru
Kolejność funkcji to:

Godzina i ustawienie podstawowe

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stoper

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pulsometr

HRM	PULS	FC	PULSO

Ponadto istnieją w modusach funkcyjnych różne
Podfunkcje.

Dla użycia podfunkcji należy zawsze nacisnac SEL.

Szybkie ustawienie
Dla ustawienia wartości liczbowych można użyć szybkiego ustawienia przez naciśnięcie i przytrzymanie SEL.

Swiatlo

Aby tymczasowo włączyć podświetlenie, należy krótko nacisnąć LIGHT.

Godzina i ustawienie podstawowe

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Przez nacisk na SEL można wywołać podfunkcje trybu czasu.

Godzina i ustawienie podstawowe

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Alarm budzenia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Nacisnąć i przytrzymać 3 sekundy SET, żeby przejść do trybu ustawiania.
Na wyświetlaczu pojawi się

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

I miga wskaźnik 12 albo 24-godzinny.
Dla ustawienia nacisnąć SEL i potwierdzić ustawienie przez nacisk na SET. W taki sam sposób ustawić sekundy, minuty,, godziny, rok,miesiąc i dzień.
Nastepują ustawienia podstawowe. Najpierw pojawi sie rok daty urodzenia.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Dla ustawienia nacisnąć SEL i ptwierdzić ustawienie przez nacisk na SET. W taki sam sposob ustawic miesiąc i dzień.

Pojawia sie wskaźnik wagi.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Przez nacisk na SEL wprowadzić cyfry swojej wagi i potwierdzić każdorazowe ustawienie przez nacisk na SET.

Pojawia się wskaźnik wzrostu.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Przez nacisk na SEL wprowadzić cyfry swojego wzrostu i potwierdzić każdorazowe ustawienie przez nacisk na SET.
Zakończyc tryb ustawiania przez nacisk na MODE.

Druga strefa czasowa
Nacisnąć i przytrzymac 3 sekundy SEL. Pulsometr przechodzi do wskaźnika drugiej strefy czasowej i na wyświetlaczu pojawi sie T2. Ustawienia drugiej strefy czasowej należy dokonać w taki sam sposób, jak opisane w poprzednim odcinku. Aby powrócic do wskaźnika normalnego czasu, należy nacisnąc i przytrzymac 3 sekundy SEL.

Alarm budzenia

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Nacisnąć 3 sekundy SET, żeby przejść do trybu ustawiania.
Na wyświetlaczu pojawi sie "AL" i migają minuty czasu budzenia.
Dla ustawienia nacisnąć SEL i potwierdzić ustawienie przez nacisk na SET. W taki sam sposób ustawić godziny.
W razie potrzeby, ustawić miesiąc i dzień.
Jeżeli nie ustawi się miesiąca, ani dnia, alarm bedzie dzwonił codziennie. Jeżeli ustawi się tylko dzień, Alarm będzie dzwonil co miesiąc. Jeżeli ustawi się miesiąc i dzień, alarm zadzwoni tylko w dniu ustawionej daty.

Na wyświetlaczu pojawia sie ustawianie sygnalu godziny.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Nacisnąć dla ustawienia SEL i potwierdzic ustawienie przez nacisk na SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=załączone, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=wyłączone).
Przy uaktywnionym sygnale godziny pojawi się symbol dzwonka i przy każdej pełnej godzinie zadzwoni sygnał.
Zakończyć tryb ustawiania przez nacisk na MODE.
Przez nacisk na SET można alarm włączyc albo wyłączyć. Przy załączonym alarmie pojawi sie symbol alarmu .
Gdy zabrzmi alarm, nacisnąć SET, SEL albo MODE, żeby go zatrzymać.

Funkcja drzemki
Gdy zabrzmi alarm i nie naciśnie się żadnego przycisku, po 30 sekundach zostanie automatycznie uaktywniona funkcja drzemki i symbol miga na wyświetlaczu. Alarm wyciszy sie i zabrzmi po 2 minutach ponownie. Ten proces powtórzy sie 5 razy.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Nacisnąć i przytrzymać 3 sekundy SET, żeby ustawić Timer.
Na wyświetlaczu migaja minuty czasu Timer.
Dla ustawienia nacisnąć SEL i potwierdzić ustawienie przez nacisk na SET. W taki sam sposób ustawić godziny.
Nastepują dodatkowe ustawienia Timer.
Przez nacisk na SEL wybrać żądany tryb:

Cd r Po osiągnięciu 0:00 Timer liczy ustawiony czas z powrotem
Cd U Po osiągnięciu 0:00 Timer liczy do przodu
Cd S Po osiagnięciu 0:00 Timer zatrzymuje się

Zakończyć tryb ustawiania przez nacisk na MODE.
Przez nacisk na SET Timer można uruchomic lub zatrzymać.

Nacisnąć i przytrzymać SET, żeby Timer zresetować.
Po upływie czasu Timer rozlegnie sie sygnał dźwiekowy.

STOPER

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

W celu startu albo zatrzymania stopera nacisnąć SET.
Nacisnąć SEL przy uruchomionym stoperze, żeby zatrzymać czas jednego okrążenia. Może byc zatrzymanych do 99 okrążeń.
Nacisnąć SET żeby, zresetować stoper.

Funkcja pamieci

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Przy zatrzymanym stoperze nacisnąć SEL i na wyświetlaczu pokaże się najszybsze okrążenie. Nacisnąć SET, żeby zobaczyć czas pozostałych okrążeń.

Wskazówka: funkcja pamięci może być tylko wywołana, jeżeli zanotowany został conajmniej jeden czas okrążenia.

Pulsometr

HRM	PULS	FC	PULSO

Pulsometr funkcjionuje tylko z użyciem paska na klatkę piersiową.

Przez nacisk na SEL można wywołać podfunkcje pulsometru:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Funkcja pamięci

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Celowe tętno

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Zużycie kalorii,Spalanie tłuszczu i BMI

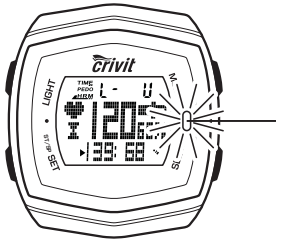
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

W środkowym wierszu wyświetlacza, przy użyciu opaski na klatkę piersiową pokaże się tętno.
Jeżeli odbierany jest symbol ilości uderzeń serca, miga symbol serca.
Z prawej strony, obok wskaźnika tętna pojawi się osiągnięta część maksymalnego tętna w procentach. Tętno maksymalne oblicza się automatycznie na podstawie wieku, wagi i wzrostu.

Lampka ostrzegawcza



Czerwona lampka ostrzegawcza świeci, jeżeli: mierzony puls osiągnie 99% pulsu maksymalnego, albo go nawet przekroczy, oraz w przypadku przekroczenia ustawionego ograniczenia („pulsu celowego")

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

W dolnym wierszu wyświetlacza pojawi sie dotychczasowy czas treningu. W środkowym wierszu pojawi sie osiągnieta część maksymalnego tętna w

procentach. Timer liczy automatycznie od czasu założenia opaski na klatkę piersiową
Timer liczy także dalej, jeżeli przejdzie się do innego trybu.
Nacisnąć krótko SET, żeby wybrać tryb Timer:
TIMER Całkowity czas treningu

⧗ Czas treningu w zakresie celowego tętna
▲ Czas treningu powyżej zakresu celowego tetna
▼ Czas treningu poniżej zakresu celowego tętna

Nacisnąć i przytrzymać SET, żeby cofnąć czas treningu.

Funkcja pamieci

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zakodowane wartosci pojawią sie w dolnym wierszu wyświetlacza
Osiągnięte maksymalne tetno

HI	H	FO	AL

Osiągnięte minimalne tetno

LO	N	FA	BA

Przecietne tetno

AV	D	MO	PR

Nacisnąć i przytrzymać SET, żeby cofnąć zakodowane wartości.

Zakres celowego tetna

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

W dolnym wierszu pokaże się górna i dolna wartość graniczna zakresu celowego tętna.
Wybrany rodzaj treningu pokaże się w górnym wierszu.
L- U Zdefiniowany przez użytkownika
L-1 Zdrowie (50-65% maksymalnego pulsu)
L-2 Fitness (65-80% maksymalnego pulsu)

L-3 Wydajność (80-95% maksymalnego pulsu)

Nacisnąć i przytrzymać 3 sekundy SET, żeby przejść do trybu ustawiania.
Przez nacisk na SEL wybrać rodzaj treningu. Przy wyborze „U“ (definiowany przez użytkownika) można wartości graniczne ustawic ręcznie.
Nacisnąć na SET. Na wyświetlaczu miga dolna wartość graniczna. Ustawić wartość przez nacisk na SEL i potwierdzić ustawienie przyciskiem SET.
W taki sam sposób ustawić górną wartość graniczną.
Zakończyć tryb ustawiania przez nacisk na MODE.
Nacisnac i przytrzymac SEL, zeby uaktywnic alarm tętna. Przy uaktywnionym alamie tetna pojawi się na wyświetlaczu symbol alarmu a przy opuszczeniu zakresu celowego tetna zadzwoni sygnal "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP".
Jeżeli mierzone tętno osiągnie 99% maksymalnego pulsu, abo nawet przekroczy tę wartość, zadzwoni sygnał alarmu "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Ten dźwięk jest niezależny od strefy treningu i alarmu tętna strefy treningu.

Kalorie, Spalanie tłuszczu i BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

W dolnym wierszu pojawią się zużyte kalorie.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Nacisnąć SET, żeby przejsc do wskaźnika spalania tłuszczu w gramach

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

albo do wskaźnika BMI.

BMI	BMI	IMC	IMC

We wskaźniku zużycia kalorii albo spalania tluszczu można cofnąć zakodowane wartosci, przez naciśnięcie i przytrzymanie SET.
Wskazówka: Aby zwiekszyć dokladność wskaźnika spalania kalorii i tłuszczu, należy prawidłowo wprowadzić wiek i wagę.

Wskazówka: Licznik dla spalania tluszczu jest aktywny tylko przy tętnie powyżej 120 uderzeń na minutę.

Wskazówka dla BMI
BMI jest wzorcem dla oszacowania wagi ciała czlowieka. Wartości pomiedzy 18,5 a 25 oznaczają normalną wartośću dorosłych osób. Przy wartościach poniżej 18,5 mówi sie o niedowadze. Przy wartościach powyżej 25 mowi się o nadwadze., a powyzej 30 o otyłosci.
BMI daje nam jedynie ogólną wartość, nie uwzględnia budowy ciała czlowieka, jego indywidulany sklad tkanek tluszczowych i mięsni

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Bezpośrednio po zakończeniu treningu nacinąć SET. Następnie zaczyna się 5-cio minutowe odliczanie Countdown,(faza odpoczynku)
Belka wskazuje pozostały czas oczekiwania. Z lewej strony pokaze sie tętno początkowe, a z prawej aktualne tętno. W dolnym wierszu
pojawi się czas Countdown.
Po upływie 5 minut pojawi się stopień wydolności(sprawnosci fizycznej)

Stopien wydolnosci	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Kodowana transmisja rytmu serca

Transmisja danych z paska piersiowego jest kodowana cyfrowo, w celu uniknięcia możliwych zakłóceń, podczas treningu z partnerem, który korzysta z takiego samego urządzenia.

Przy pierwszym użyciu paska piersiowego zostaje losowo wybrany kanał. Kanał ten widoczny jest krótko na wyświetlaczu, jeżeli przechodzi się do wskaźnika pracy serca. Do dyspozycji są nastepujące kanaly: CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.
Zmiany kanału można dokonać poprzez krótkie wyjecie i ponowne założenie baterii w pasku piersiowym. Pasek wybiera
Losowo nowy kanal i po uplywie 1 minuty na pulsometrze pokaze
sie puls i nowy kanal.

Rozwiazanie Problemów

Nie wyswietla się puls, albo nieprawidłowy odczyt
Sprawdzić ułożenie opaski. Skóra powinna być nie za sucha i nie za zimna.
Sprawdzić stan styków opaski. Jeżeli to konieczne, należy styki zwilżyć.
Usunąć źródła potencjalnych zakłóceń. Odległość między opaską a zegarkiem może wynosić max. 70 cm. Inne urządzenia do mierzenia pulsu, znajdujące się w odległości mniejszej jak 2m, mogą zakłócać odbiór. Bezkablowy komputer rowerowy może też zakłocać odbiór.
Możliwa jest konieczność wymiany baterii.

Słaby wyświetlacz/podświetlenie nie funkcjionuje
Wymienić baterie.

Wymiana baterii w pulsometrze z pasem na piersi

Wymiana baterii musi być dokonana przez zegarmistrza. W taki sposób uniknie się uszkodzenia obudowy i pierścieni uszczelniających. Możliwe jest również odesłanie pulsometru na nasz adres serwisu, w celu płatnej wymiany baterii.

Wskaznik ostrzegawczy stanu baterii

Kiedy stan baterii opaski na klatkę piersiową nie wystarczy do normalnej pracy, na wyświetlaczu zegarka pojawi się:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Zmienić baterie, jak opisane jest w punkcie "Opaska na klatkę piersiową"

Wodoszczelność pulsometru

Wodoszczelny do 3 bar. Wskazanie bar odnosi się do kontroli ciśnienia z uwzględnieniem ciśnienia powietrza (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wodoodpornosćc pasa piersiowego

Wodoodporny IEC 60529 IPX7: 30 m

Wskazówki dla czyszczenia

Urządzenie powinno być czyszczone tylko suchą ścierką, np. taką, jak do czyszczenia szkieł okularow.

Usuwanie pulsometru

To urzadzenie elektroniczne nie można usunąć do zwykłego, domowego śmietnika. Prosimy usunąć to urządzenie poprzez dopuszczalny zakład niszczenia odpadów albo komunalne instytucje odpadów. Prosimy o zachowanie obowiązujących przepisów. W razie niepewności prosimy skontaktować się z odpowiednią instytucją niszczenia odpadów.

Usuwanie baterii

Prosimy wrzucić baterie po wyczerpaniu do specjalnych kontenerów ustawionych w sklepach. Baterie nie należa do domowego śmietnika. Prosimy usunąć baterie poprzez dopuszczalny zakład niszczenia odpadów, albo komunalne instytucje odpadów. Prosimy o zachowanie obowiązujących przepisów. W razie niepewności prosimy skontaktować się z odpowiednią instytucją niszczenia odpadów

Deklaracja zgadnosci

Przy użyciu zgodnym z przeznaczeniem produkt ten odpowiada wymaganiom zawartym w§3 i pozostałych odnoszących się do tego paragrafu uregulowań FTEG (Artykuł 3 R&TTE).
W celu uzyskania deklaracji zgodności można skorzystać z nastepujacego adresu:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Gwarancja digi-tech gmbh

Na to urządzenie przysługuje 3 lata gwarancji od daty zakupu. W przypadku wad pulsometru osoba kupujaca posiada ustawowe prawa wobec sprzedawcy tego urządzenia. Prawa te nie sa ograniczone przez nasza, poniższą gwarancję.

Warunki gwarancji

Okres gwarancji zaczyna się od daty zakupu. Prosimy dobrze zachować oryginalny paragon sprzedaży. Bedzie on potrzebny jako dowód zakupu. Jeżeli w przeciągu trzech lat od daty zakupu nastapią usterki wynikające z uszkodzeń tworzywa oraz błędów produkcyjnych, pulsometr – po ustaleniu z naszej strony– zostanie albo naprawiony, albo wymieniony. Ta gwarancja zobowiązuje do tego, żeby w trzyletnim okresie gwarancji, można było przedstawić zepsute urządzenie i paragon
z krótkim opisem, gdzie istnieje wada i kiedy ona nastąpiła. Jeżeli wada ta objęta jest naszą gwarancja, otrzymaja państwo albo naprawione, albo nowe

urzadzenie z powrotem. Naprawa albo wymiana produktu nie oznacza początek nowego okresu gwarancji.

Okres gwarancji i ustawowe roszczenia gwarancyjne

Okres gwarancji przez świadczenie gwarancji nie przedłuża sie. To dotyczy także części zastąpionych,albo naprawionych. Ewentualnie zaraz przy zakupie zauważone szkody i braki po rozpakowaniu muszą być zgłoszone. Naprawy po zakończonej gwarancji sa odpłatne.

Zakres gwarancji

Pulsometr z pasem na piersi zostal wyprodukowany wedlug ścisłych wytycznych z zakresu jakości i sprawdzone przed wysyłką. Gwarancja obejmuje usterki wynikajace z uszkodzeń tworzywa oraz błędów produkcyjnych. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktów, które narażone sa na normalne zużycie oraz uszkodzenia na łatwo łamliwych
Artykułach n.p. przelaczniki, akkus oraz artykuly ze szkla.
Gwarancja jest nieważna, jeżeli urządzenie jest uszkodzone, nie było właściwie używane albo utrzymane. Należy postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w instrukcji obsługi. Należy unikać wszystkich działań, które odradzane sa w instrukcji obslugi.
Pulsometr przeznaczony jest tylko do użytku prywatnego a nie komercyjnego.
Zastosowanie przemocy lub niewłasciwe użycie prowadzą do utraty gwarancji.

Przebieg zalatwiania reklamacji objetych gwarancja

Żeby zapewnić szybkie opracowanie pańskich zapytań, prosimy dostosować się do nastepujących wskazówek:

- Zachować paragon i numer artykułu (72143) jako dowód zakupu
- Numer artykułu znajduje się na tabliczce, na grawerunku, na stronie tytułowej instrukcji obsługi (po lewej stronie, na dole), albo jako naklejka na odwrotnej lub dolnej stronie produktu.
- **W przypadku awarii, albo innych problemów , prosimy skontaktowac sie z naszym serwisem telefonicznie lub mailem.**

Na www.lidl-service.com można pobrać te i wiele innych podręczników, filmów produktu i oprogramowania.

Service

nazwa: inter-quartz GmbH
e-mail: support@inter-quartz.de
telefon: +49 (0)6198 571825
kraj: Deutschland

PL 00800 44 11 493

HU 0680 981220

IAN 72143

Dostawca

Należy pamiętać, że nastepujący adres nie jest adresem serwisu.
Prosimy najpierw skontaktować się z wyżej wymienionym serwisem.
nazwa: digi-tech gmbh
droga: Valterweg 27A
miasto: Eppstein 65817
kraj: Deutschland

HU Használati és biztonsági tanácsok

Obsah

Obsah ... - 45 -
Bevezetés ... - 47 -
Alapvetö felhasználás ... - 47 -
A csomag tartozékai ... - 47 -
Müszaki jellemzök ... - 48 -
Funkciók ... - 48 -
Fontos figyelmeztetés! ... - 49 -
Üzembehelyezés ... - 50 -
Fontos információk a pulzusmérö óra használatához ... - 52 -
Világítás ... - 52 -
Óra és alapbeállítások ... - 53 -
Ébresztöóra funkció ... - 54 -
TIMER (visszaszámláló) funkció (max. 23:59:00) ... - 55 -
Stopperóra ... - 55 -
Memóriafunkció ... - 56 -
Pulzusmérö ... - 56 -
Figyelmeztetö jelzés ... - 57 -
Timer ... - 57 -
Memóriafunkció ... - 58 -
Célpulzus-tartomány ... - 58 -
Kalória- és zsírégetés, BMI ... - 59 -

Fitness ... - 60 -
A szívritmus kódolt átvitele ... - 60 -
Hibaelhárítás ... - 61 -
Elemcsere a pulzusmérö órában ... - 61 -
Elem állapotjelzö ... - 61 -
Az óra vízállósága ... - 62 -
A mellkaspánt vízállósága ... - 62 -
Tisztítási tanács ... - 62 -
A készülék használaton kívül helyezése ... - 62 -
Az elemek használaton kívül helyezése ... - 63 -
Megfelelöségi nyilatkozat ... - 63 -
A digi-tech GmbH garanciája ... - 63 -
Garanciális feltételek ... - 63 -
Garanciaidö és garanciaigény ... - 64 -
A garancia kirterjedése ... - 64 -
Garanciaigény bejelentése ... - 65 -
Ügyfélszolgálat/szerviz ... - 66 -
Szállító ... - 66 -

Pulzusmérö óra

Bevezetés

Szívböl gratulálunk új pulzusmérö órájához. Döntésével kiváló minöségü áruhoz jutott. Ez a használati útmutató az óra tartozéka, mely fontos biztonsági és használati információkat tartalmaz, valamint a használat utáni megsemmisítéssel kapcsolatos elöírásokat. Még használatbahelyezés elött alaposan tanulmányozza a használati és biztonsági elöírásokat. Pulzusmérö óráját csak ezen elöírások szerint használja.
Amennyiben másnak adja a készüléket, ne mulassza el a mellékelt dokumentumokat is átadni.

Alapvetö felhasználás

A pulzusmérö óra idömérö eszköz, valamint felhasználható az ezen dokumentumban leírt további célokra. Minden ettöl eltérö alkalmazás, illetve a szerkezet módosítása nem elöírásszerinti felhasználásnak minösül. Az ilyenfajta felhasználásból, illetve a nem elöírás szerinti használatból eredö károsodásért a gyártó nem vállal felelösséget. A pulzusmérö óra kereskedelmi célú felhasználása nem megengedett.

A csomag tartozékai

Figyelem! Kérjük, vásárlást követöen ellenörizze a tartozékok meglétét. Bizonyosodjon meg róla, hogy minden tartozék a csomagban van, és müködöképes, nem károsodott.

- Pulzusmérö óra és elem (CR2032)
- Mellkaspánt és elem (CR2032)
- Kerékpárra szerelhetö tartó

Müszaki jellemzök

Pulzusmérö óra

Müködési hömérséklettartomány	0-50°C
Méret (szíj nélkül)	4,4 x 5,0 cm
Kijelzöméret	2,4 x 1,8 cm
Súly	51 g

Mellkaspánt

Müködési hömérséklettartomány	0-50°C
Méret (szíj nélkül)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Adatátviteli frekvencia	110 kHz
Súly	51 g

Funkciók

Pulzusmérés

- Figyelmeztetö jelzés maximális pulzusszámnál
- Célpulzusmérés idözítö és figyelmeztetö funkcióval (“egészség”, “edzettség”, “teljesítmény” és felhasználó által beállított kategóriák)
- Legmagasabb, legalacsonyabb és átlagpulzusszám
- Figyelmeztetö lámpa (elöirányzott pulzusszám túllépése esetén)

Kalóriafunkciók

- Kalóriafelhasználás és zsírégetés az edzésidö alatt
- BMI számítás
- Edzettségi szint

Stopperóra

- Századmásodperc kijelzés, 99 köridö

Visszaszámláló óra (Countdown timer)

Időmérö funkciók

- Óra, perc, másodperc
- Naptár
- Ébresztőfunkció, ismétlö szerkezettel
- Óránkénti idöjelzés
- Második idözóna

Egyéb

- Háttérvilágítás

Fontos figyelmeztetés!

FIGYELEM! Edzésprogramja megkezdése elött kérjen tanácsot orvosától. Töle információt szerezhet az Önnek megfelelö edzésprogram és –intenzitás kialakításához, valamint a célpulzus-beállításhoz. A pulzusmérö óra nem orvosi müszer, használatának célja az Ön edzésprogramjának segítése.

- Elemek

A mellékelt elemeket elöírás szerint, megfelelö pólusirányban helyezze a készülékbe. A nem újratölthetö elemek újratöltése, illetve felnyitása tilos! Soha ne dobjon elemet tüzbe, mert ez robbanáshoz vezethet. Soha ne használjon egyidöben különbözö elemeket (pl. régi és új, alkali és szén stb.) Az elemek helytelen használata esetén robbanás- és savkifolyásveszély áll fönn. Amennyiben az elemek a készülékben esetleg kifolynak, kesztyüben, száraz ruhával törölgetve tisztítsa meg a készüléket.

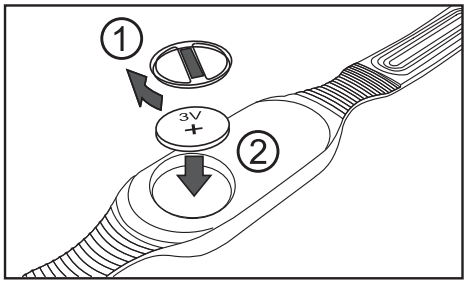
- Gyermekektöl távol tartani!

Soha ne engedje, hogy a pulzusmérö órát gyermekek felügyelet nélkül használják, mert ök sok esetben nem tudják az esetleges veszélyforrásokat megfelelöen felmérni.

Az elemek lenyelve életveszélyt okozhatnak, ezért ezeket kisgyermekektöl tartsa mindig távol. Amennyiben gyermeke mégis lenyelne egy elemet, forduljon azonnal orvoshoz megfelelö ellátásért.
A csomagoló fóliát is tartsa gyermekektöl távol, mert fulladásveszélyt okozhat.

Üzembehelyezés

Egy pénzérme segítségével csavarja le a mellpánt hátlapját, és helyezze be a 3 voltos elemet a pozitív (+) töltésü oldalával fölfelé. Ezután csavarja vissza a fedelet.



Távolítsa el a védöfóliát a szívritmusmérö óra kijelzöjéröl, és nyomja meg a MODE, SEL vagy SET gombot. A SEL gomb segítségével válassza ki a használati nyelvet: angol, német, francia vagy spanyol. Erösítse meg a választását a SET gomb megnyomásával.
Hasonló módon válassza ki a mértékegységet – metrikus (KM-KG)

METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

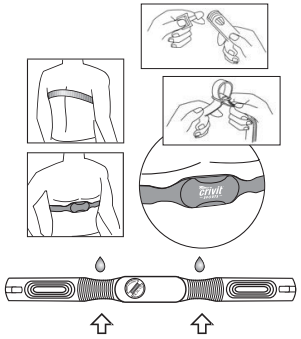
vagy „hagyományos" mérföld-font (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

Fejezze be az üzembehelyezést a MODE gomb megnyomásával.
A SET és SEL gombok egyidejü megnyomásával az óra visszaállítható. Csak ezt követöen választhat új használati nyelvet.

A mellkaspánt használata

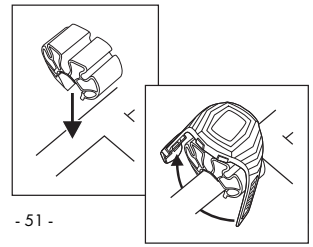
Úgy állítsa be a mellkaspántot, hogy az a mellizmok alatt szorosan tartson. Vízzel vagy gyógyszertárban kapható EKG-zselével nedvesítse be az érzékelö felületeket. Bizonyosodjon meg róla, hogy az érzékelö felületek folyamatosan érintkeznek a börrel. Úgy helyezze el a mellkaspántot, ahogy a mellékelt ábrán látható. Ügyeljen, hogy a mellkaspánt megfelelöen tartson. Teljes kilégzéskor a pánt gyengén feszüljön a mellkason. Közelben lévö magasfeszültségü távvezeték, vasúti felsövezeték vagy sürü



gépkocsiforgalom befolyásolhatják vagy zavarhatják a méröfunkciót, erre ügyeljen az edzésútvonal megválasztásánál.

A kerékpár rögzítö alkalmazása

A pulzusmérö órát használhatja a csuklóra vagy a mellékelt tartozékkal kerékpárja kormányára rögzítve. Nyomja a rögzítöt fölülröl a kerékpár kormányára. Bizonyos kormány-átmérö esetén erösen kell nyomni a rögzítöt, hogy a kormányra



feszüljön. Ezek után a pulzusmérö órát ugyanúgy tudja a kerékpárra erösíteni, mint ahogy a csuklójára rögzíti.
Mérés közben ügyeljen arra, hogy a mellkaspánt és a pulzusmérö óra közötti távolság ne legyen több, mint 70 cm.

Fontos információk a pulzusmérö óra használatához

A pulzusmérö órának 3 **használati mód** ja van.

A MODE gomb megnyomásával választhat a használati módok közül a következö sorrendben:

Óra és alapbeállítások

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stopperóra

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

Pulzusmérö

HRM	PULS	FC	PULSO

A használati módokon belül további **alfunkciók** találhatók, amelyeket a SEL gomb megnyomásával érhet el.

Gyors beállítás

A numerikus értékek beállításakor a gyors beállítási funkció a SEL gomb lenyomásával és lenyomva tartásával érhetö el.

Világítás

A háttérvilágítás aktiválásához nyomja meg röviden a LIGHT gombot.

Óra és alapbeállítások

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

A SEL gomb megnyomásával elérhetök óra mód alfunkciói.

Óra- és alapbeállítások

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Ébresztöóra

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Nyomja meg és 3 másodpercig tartsa lenyomva a SET gombot a beállítások mód kiválasztásához. A kijelzön a következö felirat jelenik meg, miközben a 12 ill. 24 órás idömérés kijelzöje villog:

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

A SEL gombbal állítsa be a kívánt módot, majd beállítása megerösítéséhez nyomja meg a SET gombot. Hasonlóképpen járjon el a perc, óra, év, hónap és nap beállításához. Ezt követöen végezheti el az alapbeállításokat. Elsöként születési évét állítsa be.

BIRTHDAY	GEB–TAG	DATNAISS	CUMPL–AN

A SEL gombbal állítsa be a kívánt évet, majd beállítása megerösítéséhez nyomja meg a SET gombot. Hasonló módon állítsa be a hónapot és napot. A kijelzön megjelenik a testsúly érték.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

A SEL gomb segítségével állítsa be testsúly értékét, és a SET gombbal erösítse meg a bevitelt.

A kijelzön a testmagasság jelenik meg.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

A SEL gomb segítségével állítsa be testmagasság értékét, és a SET gombbal erösítse meg a bevitelt.
Fejezze be a beállításokat a MODE gomb megnyomásával.

Második idözóna

Nyomja meg a SEL gombot, és tartsa lenyomva 3 másodpercig. Az óra a második idözóna kijelzésére vált, és a kijelzön "D2" jelenik meg. A második idözónához tartozó idöt a fent leírtak szerint állíthatja be. A normál idö kijelzéséhez ismételten nyomja meg és 3 másodpercig tartsa lenyomva a SEL gombot.

Ébresztöóra funkció

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

A beállításhoz nyomja meg és 3 másodpercig tartsa lenyomva a SET gombot. A kijelzön „AL" és az ébredési idö perc adata – villogva – jelenik meg.
A SEL gombbal állítsa be a kívánt percet, és a SET gombbal erösítse meg a bevitelt. Hasonló módon állítsa be az órát is. Amennyiben szükséges, állítsa be a hónapot és a napot is. Amennyiben a hónap és a nap nincs beállítva az ébresztési funkció naponta müködésbe lép.
Amennyiben csak a napot állítja be, az ébresztési funkció havonta egyszer lép müködésbe. Ha mind a hónapot, mind a napot beállítja, az ébresztöfunkció csak a megadott napon lép müködésbe.

A kijelzön megjelenik az óránkénti jelzöfunkció.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

A beállításhoz nyomja meg a SEL gombot, és választását erösítse meg a SET gomb megnyomásával (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=bekapcsolva, OFF/AUS/INACTIF/APAGADO=kikapcsolva).
Az óránkénti jelzöfunkció bekapcsolt állapotát a kijelzön megjelenö harang mutatja. A hangjelzés minden egész órakor megszólal.
A beállítások befejezéséhez nyomja meg a MODE gombot.

Az ébresztöfunkciót a SET gomb megnyomásával aktiválhatja, illetve deaktiválhatja. Aktivált állapotban a kijelzön megjelenik az ébresztöfunkció jele.

Az ébresztöjelzést a SET, SEL vagy MODE gomb megnyomásával állíthatja le.

"SNOOZE" funkció
Ha az ébresztöjelzés megszólalása után egyetlen gombot sem nyom meg, 30 másodperc múlva a "snooze" funkció automatikusan bekapcsol, és az ébresztöfunkció jele a kijelzön villogni kezd. Az ébresztöjelzés kikapcsol, majd 2 perc múlva ismét megszólal. Mindez 5 alkalommal ismétlödik.

TIMER (visszaszámláló) funkció (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

A timer beállításához nyomja meg és 3 másodpercig tartsa lenyomva a SET gombot. A kijelzön a timer funkció perc értéke villogni kezd.
A SEL gombbal állítsa be a kívánt percet, majt a beállítást erösítse meg a SET gomb megnyomásával. Az órát hasonlóképpen állítsa be.
Ezt követöen a timer további funkcióit állíthatja be. A SEL gomb megnyomásával válassza ki a kívánt funkciót:

Cd r 0:00 elérését követöen a visszaszámlálás újra kezdödik
Cd U 0:00 elérését követöen a timer elörefelé kezd számolni
Cd S 0:00 elérésekor a számlálás megáll

Fejezze be a beállítást a MODE gomb megnyomásával.
A SET gomb segítségével indíthatja és állíthatja a timert. A kiinduló beállítás visszaállításához tartsa lenyomva a SET gombot. A timer visszaszámlálás végén a készülék hangjelzéssel jelez.

Stopperóra

CHRONO	ST–UHR	CHRONO	CRONO

A stopperóra elindításához és megállításához a SET gombot használja. A köridö méréséhez nyomja meg a SEL gombot. Összesen 99 köridö mérésére van lehetöség.
Nyomja meg és tartsa lenyomva a SET gombot a stopperóra visszaállításához.

Memóriafunkció

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Megállított stopperóránál nyomja meg a SEL gombot. A kijelzön a leggyorsabb köridö jelenik meg. Nyomja meg a SET gombot a további köridök elöhívásához.

A memóriafunkció csak abban az esetben alkalmazható, ha legalább egy köridöt elmentett.

Pulzusmérö

HRM	PULS	FC	PULSO

A pulzusmérö funkció csak a mellkaspánt használatakor müködik.

A SEL gomb megnyomásával hívhatja elö a különbözö pulzusmérö funkciókat:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Memóriafunkció

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Célpulzus

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Kalóriafelhasználás, zsírégetés és BMI

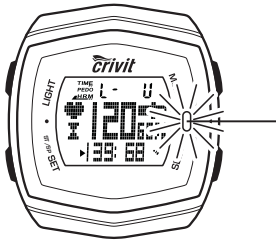
CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Edzettségi állapot

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

A mellkaspánt használatakor a pulzusmérö kijelzöjének középsö sorában megjelenik az aktuális pulzusszám. A szívritmusjel vételekor a kijelzön a szív jel villog.
A pulzusérték mellett job oldalon megjelenik az arány a maximális pulzus százalékában. A maximális pulzus becsült értékét a készülék automatikusan számolja ki a megadott kor, testsúly és testmagasság alapján.

Figyelmeztetö jelzés



Amikor az aktuális pulzusszám eléri vagy meghaladja a maximális pulzusérték 99%-át, vagy ha az elöre megadott pulzushatárértéket (ld. "Célpulzus") túllépi, a kijelzön a piros figyelmeztetö jel villogni kezd.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

A kijelzö alsó sorában az eddig eltelt edzésidö látható. A középsö sorban a pulzusszám és a maximális pulzus százaléka szerepel.
A timer funkció a mellkaspánt használatba vételét követöen azonnal automatikusan müködésbe lép. A timer tovább számol abban az esetben is amikor Ön az óra más funckiójára kapcsol.
Röviden nyomja meg a SET gombot a timer mód kiválasztásához:

TIMER Teljes edzésidö
Edzésidö a célpulzus tartományban
Edzésidö a cépulzus fölötti tartományban
Edzésidö a célpulzus alatti tartományban
Az edzésidö-érték visszaállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a SET gombot.

Memóriafunkció

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Az elmentett értékek a kijelzö alsó sorában láthatók.
Elért legmagasabb pulzus

HI	H	FO	AL

Elért legalacsonyabb pulzus

LO	N	FA	BA

Átlagos pulzusszám

AV	D	MO	PR

A memóriafunkció értékeinek törléséhez/visszaállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a SET gombot.

Célpulzus-tartomány

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

A kijelzö alsó sorában a célpulzus-tartomány also és felsö határértéke látható. A kiválasztott edzésfajta a felsö sorban jelenik meg.
L-U Felhasználó által meghatározott
L-1 Egészségmegörzés (a maximális pulzus 50-65%-a)
L-2 Fitness (a maximális pulzus 65-80%-a)
L-3 Teljesítmény (a maximális pulzus 80-95%-a)

A beállításhoz nyomja meg a SET gombot, és tartsa lenyomva 3 másodpercig.
A SEL gombbal válassza ki a kívánt edzésmódot. "U" (felhasználó által meghatározott) választásánál manuálisan állíthatja be a határértékeket. Nyomja meg a SET gombot. A kijelzön az alsó határérték villog. A SEL gombbal állítsa be a kívánt értéket, és a SET gombbal erösítse meg a beállítást.
Hasonló módon állítsa be a felsö értéket.
Fejezze be a beállítást a MODE gomb megnyomásával.
A pulzusjelzö funkció aktiválásához nyomja meg a SEL gombot. Aktivált pulzusjelzö funkcionál a kijelzön az ébresztö funkció jelzése jelenik meg, és a célpulzus-tartomány elhagyásakor "bip-bip...bip-bip...bip-bip" hangjelzés hallható. A maximális pulzusszám 99%-os megközelítésekor, illetve ennek átlépésekor a készülék "bip-bip-bip-bip-bip..." hangjelzést ad. Ez a jelzés független az edzésmódtól, illetve az edzésmódhoz kötödö hangjelzéstöl.

Kalória- és zsírégetés, BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Az alsó sorban az elégetett kalóriaérték látható

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Nyomja meg a SET a zsírégetés értékének megjelenítéséhez (gramm),

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

illetve a BMI értékhez

BMI	BMI	IMC	IMC

A kalóriafelhasználás és zsírégetés kijelzésekor a megörzött (elmentett) értékeket a SET gomb lenyomásával és nyomva tartásával törölheti.
Figyelem! A kalóriafelhasználás és zsírégetés kijelzésének potosságához az életkor és testsúly helyes megadása szükséges.

Figyelem! A zsírégetés számlálója csak min. 120-as pulzusszám elérésekor lép müködésbe.

BMI
A BMI egy olyan méröszám, amely az emberi testsúly értékeléséhez. 18,5 és 25 között egy felnött esetében a testsúly normális. 18,5 alatt a testsúly túlságosan alacsony, 25-ös érték fölött túlsúlyosság áll fönn. 30 fölötti BMI érték elhízottságot jelent.
A BMI csupán egy közelítö tájékoztatóérték, ugyanis nem veszi figyelembe az egyén testalkatát, valamint az izom- és zsírszövetek által meghatározott egyedi testsúlyfelépítést.

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Edzése befejezésekor azonnal nyomja meg a SET gombot. Ekkor egy 5 perces visszaszámlálás kezdödik (pihenöidö).
A kijelzön a visszaszámlálásból hátralévö idö látható. Bal oldalon megjelenik a kezdöpulzus, jobb oldalon a jelenlegi pulzusszám, az alsó sorban pedig az idö.
Az 5 perc letelte után megjelenik az edzettségi állapot foka.

Edzettségi állapot	Pulzusszám
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

A szívritmus kódolt átvitele

A mellkaspánt adatátvitele digitálisan kódolt annak érdekében, hogy ne léphessen fel zavar, például abban az esetben ha Ön és edzöpartnere egyforma készüléket visel. A mellkaspánt elsö használatakor automatikusan beállít egy véletlenszerüen kiválasztott csatornát. A csatorna száma rövid ideig megjelenik a kijelzön, amikor Ön pulzusszám mérésre vált. A lehetséges csatornák CH10, CH11, CH12, CH13

és CH14. A csatorna megváltoztatásához rövid idöre távolítsa el az elemet a mellkaspántból, majd helyezze vissza. A mellkaspánt ekkor új csatornát választ, amely kb. 1 perc elteltével megjelenik a pulzusmérö óra kijelzöjén.

Hibaelhárítás

A készülék nem jelzi a pulzusszámot, illetve rossz értéket jelez
Ellenörizze, hogy a mellkaspánt megfelelöen van felhelyezve és rögzítve.
A börfelület nem lehet teljesen száraz, illetve hideg.
Enyhén nedvesítse meg az érintkezöket a megfelelö müködéshez.
Elektromágneses zavarforrások befolyásolhatják a vételt.
Ügyeljen rá, hogy a mellkaspánt és a pulzusmérö óra közötti távolság ne legyen több a maximális 70cm-nél.
2 méteres körzeten belül lévö más pulzusmérö készülék zavarhatja a vételt.
Vezeték nélküli kerékpárkompjúter befolyásolhatja a müködést.
Ellenörizze, hogy az elemek nem szorulnak-e cserére.

A kijelzö értékei olvashatatlanok / a háttérvilágítás nem müködik
Cseréljen elemet a készülékben.

Elemcsere a pulzusmérö órában

Az elemcserét minden esetben órásmesterrel végeztesse, hogy elkerülje a készülék burkolatának illetve a tömítögyürüknek a károsodását. Az elemcserét, térítés ellenében elvégezzük ügyfélszolgálatunkon is, amennyiben e célból elküldi nekünk pulzusmérö óráját.

Elem állapotjelzö

Ha a mellkaspánt elemének állapota már nem megfelelö a készülék alapfunkcióinak ellátásához, a pulzusmérö óra kijelzöjén a következö felirat jelenik meg:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Cseréljen elemet a “Mellkaspánt” fejezetben leírtak szerint.

Az óra vízállósága

Az óra 3 bar nyomásig vízálló. A megadott nyomás érték a vízállósági teszten alkalmazott víznyomásnak felel meg (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

A mellkaspánt vízállósága

A mellkaspánt IEC 60529 IXP7 szerint 30 m-ig vízálló.

Tisztítási tanács

A készülék tisztításához kizárólag száraz, szöszmentes kendöt – pl. szemüveglencse-tisztító – használjon.

A készülék használaton kívül helyezése

A pulzusmérö óra kukába nem dobható. A készüléket kijelölt hulladéklerakó helyen kell átadni. Kérjük, ügyeljen az érvényben lévö hulladékkezelési

rendelkezésekre. Amennyiben kétsége merül föl a megfelelö eljárással kapcsolatban, lépjen kapcsolatba az illetékes köztisztasági hatósággal.

Az elemek használaton kívül helyezése

A használt elemeket az erre a célra kihelyezett elemgyüjtö konténerekbe dobja, illetve hulladéklerakó helyen adja át. A használt elem kukába nem dobható. Kérjük, ügyeljen az érvényben lévö hulladékkezelési rendelkezésekre. Amennyiben kétsége merül föl a megfelelö eljárással kapcsolatban, lépjen kapcsolatba az illetékes köztisztasági hatósággal.

Megfelelöségi nyilatkozat

Rendeltetésszerü használat esetén ez a termék megfelel az EU R&TTE (Rádióberendezések és távközlö végberendezések) 3.§ elöírásainak és az FTEG (rádiós és távközlési eszközökröl szóló törvény) vonatkozó rendelkezéseinek. A teljes megfelelöségi nyilatkozat itt szerezhetö be: conformity@digi-tech-gmbh.com.

A digi-tech GmbH garanciája

A pulzusmérö órára vonatkozó garancia a vásárlás napjától számított 3 évig érvényes. A termék meghibásodása esetén Önnek az eladóval szembeni, törvényileg szabályozott jogai vannak. Az alábbiakban részletezett garancia ezeket a jogokat nem korlátozza.

Garanciális feltételek

A garancia idötartama a vásárlás napjával kezdödik. Kérjük, örizze meg a vásárlást igazoló pénztári nyugtát, ill. számlát, garanciaigény esetén ezzel kell igazolnia a vásárlás tényét. Amennyiben a vásárlás napjától számított három éven belül a pulzusmérö órával kapcsolatban anyag- vagy gyártási hiba merül fel, a készüléket térítésmentesen megjavítjuk, illetve kicseréljük. A javítás, ill. csere eldöntésének jogát a gyártó fenntartja. Ennek feltétele, hogy a hibás készüléket és a vásárlást igazoló nyugtát, ill. számlát eljuttatja hozzánk a meghibásodás idejének megjelölésével, valamint a hiba rövid leírásával. Amennyiben a garanciafeltételek fennálnak, rövid idön belül megkapja tölünk a megjavított

készüléket vagy egy új pulzusmérö órát. A javítással, ill. cserével új garanciaidö nem kezdödik.

Garanciaidö és garanciaigény

A garanciaidöt az elözöekben leírt garanciális szolgáltatás nem hosszabbítja meg. Ez a cserélt, ill. megjavított alkatrészekre is vonatkozik. A már vásárláskor felmerülö esetleges hiánnyal vagy hibával kapcsolatos garanciaigényét haladéktalanul jelentse. A garanciaidö lejárta után bejelentett javítások, ill. cserék nem térítésmentesek.

A garancia kirterjedése

A pulzusmérö óra szigorú minöségi elöírások alapján készült, és szállítás elött megfelelö ellenörzésen ment keresztül. A garancia anyag- és gyártási hibákra terjed ki. A garancia nem terjed ki a készülék olyan alkatrészeire, amelyek a rendeltetésszerü használat során kopásnak, törésnek vannak kitéve, és ezért “kopó, fogyó alkatrésznek” tekinthetök. Ilyen alkatrészek például a kapcsolók, elemek, illetve az üvegböl készült alkatrészek.
A garancia érvényét veszti a készülék sérülése, nem elöírásszerinti használata vagy nem megfelelö karbantartása esetén. Az pulzusmérö óra elöírásszerinti használatához a jelen használati útmutatóban leírtak pontos betartása szükséges. Feltétlenül kerülni kell az olyan használatot és kezelést, amely az útmutató szerint tiltott vagy nem ajánlott.
A pulzusmérö óra kizárólag személyes és nem kereskedelmi használat céljára készült. A készülék szakszerütlen vagy visszaélésszerü használata, ill. az azon történt bármely – nem szakszerviz által végzett – módosítás a garancia elvesztésével jár.

Garanciaigény bejelentése

Garanciaigényének gyors kezeléséhez, kérjük, a következök szerint járjon el:

- A bejelentéshez, kérjük, készítse elö a vásárlást igazoló nyugtát vagy számlát, valamint a készülék cikkszámát (72143).
- A cikkszámot a készülék típuscímkéjén, a használati útmutató címlapjának alján bal oldalon ill. a készülék aljára vagy hátlapjára ragasztva találja.
- **Meghibásodás esetén forduljon ügyfélszolgálatunkhoz a késöbbiekben megadott telefonszámon vagy e-mail címen.**

Ez az útmutató, valamint számos más kézikönyv, termékvideó és szoftver letölthetö a www.lidl.com internetes oldalról.

Ügyfélszolgálat/szerviz

Cégnév: inter-quartz GmbH
E-mail: support@inter-quartz.de
Telefon: +49 6198 571825
Telephely: Németország

PL 00800 44 11 493

HU 0680 981220

IAN 72143

Szállító

Figyelem! Az alábbi cím nem ügyfélszolgálati cím. Kérdésével, ill. panaszával, kérjük, forduljon a fent megadott ügyfélszolgálathoz.

Cégnév: digi-tech GmbH
Út: Valterweg 27A
Város: Eppstein 65817
Ország: Németország

(DE) **Bedienungs- und Sicherheitshinweise**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis ... - 67 -
Einleitung ... - 69 -
Bestimmungsgemäße Verwendung ... - 69 -
Lieferumfang ... - 69 -
Technische Daten ... - 70 -
Funktionen ... - 70 -
Wichtige Sicherheitshinweise ... - 71 -
Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr ... - 72 -
Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr ... - 74 -
Licht ... - 75 -
Uhrzeit und Grundeinstellungen ... - 75 -
Weckalarm ... - 77 -
Timer (max. 23:59:00) ... - 78 -
Stoppuhr ... - 78 -
Speicherfunktion ... - 78 -
Pulsmesser ... - 79 -
Warnleuchte ... - 80 -
Timer ... - 80 -
Speicherfunktion ... - 80 -
Zielpulsbereich ... - 81 -

Kalorien, Fettverbrennung und BMI ... - 82 -
Fitness ... - 83 -
Kodierte Übertragung der Herzfrequenz ... - 83 -
Fehlerbehebung ... - 84 -
Die Batterie der Herzfrequenz-Messuhr wechseln ... - 84 -
Batteriestandswarnanzeige ... - 84 -
Wasserdichtigkeit der Armbanduhr ... - 85 -
Wasserbeständigkeit des Brustgurtes ... - 85 -
Reinigungshinweis ... - 85 -
Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr ... - 85 -
Entsorgung der Batterien ... - 85 -
Konformitätserklärung ... - 86 -
Garantie der digi-tech gmbh ... - 86 -
Garantiebedingungen ... - 86 -
Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche ... - 86 -
Garantieumfang ... - 87 -
Abwicklung im Garantiefall ... - 87 -
Service ... - 88 -
Lieferant ... - 88 -

Herzfrequenz-Messuhr

Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer neuen Herzfrequenz-Messuhr. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Gerät entschieden. Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil dieser Herzfrequenz-Messuhr. Sie enthält wichtige Hinweise für Sicherheit, Gebrauch und Entsorgung. Machen Sie sich vor der Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr mit allen Bedien- und Sicherheitshinweisen vertraut. Benutzen Sie die Herzfrequenz-Messuhr nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.
Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe der Herzfrequenz-Messuhr an Dritte mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Die Herzfrequenz-Messuhr ist zur Zeitanzeige und zur Verwendung der beschriebenen Zusatzfunktionen geeignet. Jede andere Verwendung oder Veränderung der Herzfrequenz-Messuhr gilt als nicht bestimmungsgemäß. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch oder falsche Bedienung verursacht werden. Die Herzfrequenz-Messuhr ist nicht für den gewerblichen Einsatz vorgesehen.

Lieferumfang

Hinweis: Bitte überprüfen Sie nach dem Kauf den Lieferumfang. Stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und nicht defekt sind.

- Herzfrequenz-Messuhr inkl. Batterie (CR2032)
- Brustgurt inkl. Batterie (CR2032)
- Fahrradhalterung

Technische Daten

Herzfrequenz-Messuhr

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	4,4 x 5,0 cm
Displaymaße	2,4 x 1,8 cm
Gewicht	51 g

Brustgurt

Betriebstemperaturbereich	0-50°C
Maße (exkl. Band)	7 x 3,3 x 1,2 cm
Übertragungsfrequenz	110 kHz
Gewicht	51 g

Funktionen

Pulsmessung
- Alarm für Maximalpuls
- Zielpulstraining mit Timer und Alarm (Gesundheit, Fitness, Leistung und benutzerdefiniert)
- Höchster Puls, niedrigster Puls, durchschnittlicher Puls
- Warnleuchte (bei Überschreiten der Pulsvorgaben)

Kalorienfunktionen
- Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während des Trainings
- BMI-Berechnung
- Fitness Level

Stoppuhr
- 1/100 Sekunden mit 99 Rundenzeiten

Countdown Timer

Zeitfunktionen
- Zeit
- Kalender
- Weckalarm mit Weckwiederholung
- Stundensignal
- Zweite Zeitzone

Sonstiges
- Hintergrundbeleuchtung

Wichtige Sicherheitshinweise

ACHTUNG: Sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Er kann Sie über das für Sie geeignete Training, die Trainingsintensität und die Pulsvorgaben aufklären. Diese Herzfrequenz-Messuhr ist kein medizinisches Gerät und dient nur zur Unterstützung Ihrer Trainingsgestaltung.

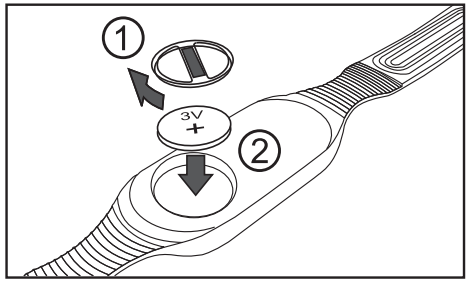
- Batterien
Legen Sie Batterien / Akkus stets polrichtig ein, versuchen Sie nicht, Batterien wieder aufzuladen oder zu öffnen. Werfen Sie niemals Batterien ins Feuer, da diese eventuell explodieren können. Verwenden Sie keine unterschiedlichen Batterien (alte und neue, Alkali und Kohle, usw.) gleichzeitig. Bei unsachgemäßem Gebrauch der Batterien besteht Explosions- und Auslaufgefahr.
Sollten die Batterien doch einmal ausgelaufen sein, benutzen Sie Handschuhe und reinigen Sie die Herzfrequenz-Messuhr
gründlich mit einem trockenen Tuch.

- Herzfrequenz-Messuhr nicht in Kinderhände
Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt die Herzfrequenz-Messuhr benutzen. Kinder können mögliche Gefahren nicht immer richtig erkennen.

Batterien/Akkus können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie die Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf.
Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
Halten Sie auch die Verpackungsfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr.

Inbetriebnahme der Herzfrequenz-Messuhr

Schrauben Sie mit einer Münze den Batteriefachdeckel von der Rückseite des Brustgurts und setzen Sie die 3V Batterie mit dem (+) Plus nach oben ein.
Schrauben Sie den Batteriefachdeckel wieder fest.



Ziehen Sie die Schutzfolie vom Display der Herzfrequenzmessuhr ab und drücken Sie MODE, SEL oder SET.
Wählen Sie nun durch Druck auf SEL zwischen den Sprachen: Englisch, Deutsch, Französisch und Spanisch. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit Druck auf SET.
Wählen Sie auf die gleiche Weise die Einheit KM-KG

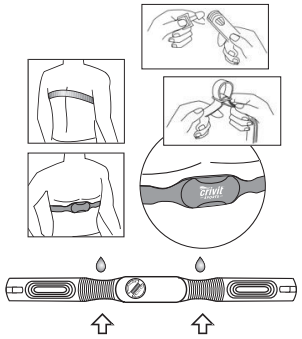
METRIC	KM – KG	KM – KG	KM – KG

oder Meilen/Pfund (M-LB)

IMPERIAL	M – LB	M – LB	M – LB

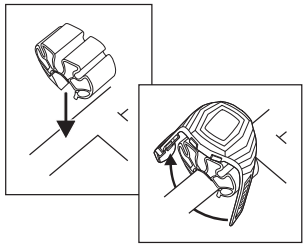
Beenden Sie die Inbetriebnahme durch Druck auf MODE.
Durch gleichzeitigen Druck auf SET und SEL kann die Uhr zurückgesetzt werden. Erst nach dem Rücksetzen kann die andere Sprache ausgewählt werden.

Tragen des Brustgurts
Passen Sie den Gurt so an, dass er direkt unter den Brustmuskeln eng anliegt. Befeuchten Sie die Kontaktflächen des Gurtes leicht mit Wasser oder EKG-Gel (welches Sie in der Apotheke erhalten können). Stellen Sie sicher, dass die Kontaktflächen immer Hautkontakt haben.
Positionieren Sie den Gurt wie auf der folgenden Abbildung.
Achten Sie auf den richtigen Sitz des Brustgurts. Wenn Sie komplett ausgeatmet haben, sollte der Gurt noch mit ganz leichter Spannung auf dem Brustkorb aufliegen.
Hochspannungsmasten, Oberleitungen der Bahn oder fließender Autoverkehr können die Messung beeinflussen oder stören.
Darauf bei der Auswahl der Lauftstrecke achten.



Kontaktfläche

Verwenden der Fahrradhalterung
Sie können die Herzfrequenz-Messuhr am Handgelenk tragen oder mit der mitgelieferten Fahrradhalterung am Lenker Ihres Fahrrads befestigen.



Drücken Sie Fahrradhalterung von oben auf die Lenkstange Ihres Lenkers. Bei Lenkstangen mit besonders großem Durchmesser ist u.U. ein erhöhter Kraftaufwand nötig, um die Fahrradhalterung zu befestigen. Sie können die Herzfrequenz-Messuhr nun auf die gleiche Art wie bei Ihrem Handgelenk an der Fahrradhalterung befestigen.

Überschreiten Sie zur Verwendung der Herzfrequenz-Messuhr bitte nicht die maximale Übertragungsdistanz zum Brustgurt von 70 cm.

Wichtige Informationen zur Bedienung der Herzfrequenz-Messuhr

Die Herzfrequenz-Messuhr verfügt über 3 **Funktionsmodi**.

Durch Druck auf MODE können Sie den Funktionsmodus der Herzfrequenz-Messuhr wechseln.
Die Reihenfolge der Funktionen ist:

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Desweiteren gibt es in den Funktionsmodi verschiedene **Unterfunktionen**.

Die Unterfunktionen erreichen Sie immer durch Drücken von SEL.

Schnelleinstellung
Bei der Einstellung von numerischen Werten können Sie durch Drücken und Halten von SEL die Schnelleinstellung verwenden.

Licht

Drücken Sie kurz LIGHT, um die Hintergrundbeleuchtung vorübergehend zu aktivieren.

Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Zeitmodus abrufen.
Uhrzeit und Grundeinstellungen

TIME	ZEIT	TEMPS	HORA

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Auf dem Display erscheint

HOLD TO SET	HALTEN= EINST.	MAINT= REGLER	MANT= AJUST

und es blinkt die Anzeige des 12 oder 24-Stunden Modus.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Sekunden, Minuten, Stunden, Jahr, Monat und Tag.
Nun folgen die Grundeinstellungen. Zuerst erscheint das Jahr Ihres Geburtstages.

BIRTHDAY	GEB-TAG	DATNAISS	CUMPL-AN

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise Monat und Tag.

Es erscheint nun die Anzeige des Gewichts.

WEIGHT	GEWICHT	POIDS	PESO

Stellen Sie die Ziffern Ihres Gewichts jeweils durch Druck auf SEL und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.

Es erscheint nun die Anzeige der Körpergröße.

HEIGHT	GROESSE	TAILLE	TAMANO

Stellen Sie die Ziffern Ihrer Körpergröße jeweils durch Druck auf SEL und bestätigen Sie Ihre Eingabe jeweils durch Druck auf SET.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.

Zweite Zeitzone
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL. Die Uhr wechselt zur Anzeige der zweiten Zeitzone und T2 erscheint auf dem Display. Das Einstellen der zweiten Zeitzone erfolgt wie im vorherigen Absatz beschrieben.
Drücken und halten Sie 3 Sekunden SEL, um zurück zu der normalen Zeitanzeige zu wechseln.

Weckalarm

ALARM	ALARM	ALARM	ALARMA

Halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu gelangen.
Auf dem Display erscheint "AL" und es blinken die Minuten der Weckzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie auf die gleiche Weise die Stunden.
Falls gewünscht, stellen Sie nun den Monat und den Tag.
Wird weder Monat noch Tag eingestellt, ertönt der Alarm täglich. Wird nur der Tag eingestellt, ertönt der Alarm monatlich. Wird sowohl Monat als auch Tag eingestellt, ertönt der Alarm nur an dem eingestellten Datum.

Auf dem Display erscheint nun die Einstellung des Stundensignals.

CHIME	STDALARM	SIGN HOR	HORA AL

Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET (ON/EIN/ACTIF/ENCENDID=an, OFF/AUS/ INACTIF/APAGADO=aus).
Bei aktiviertem Stundensignal erscheint das Glockensymbol und es ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Alarm durch Druck auf SET aktivieren oder deaktiveren. Bei aktiviertem Alarm erscheint das Alarmsymbol .
Drücken Sie bei Ertönen des Alarms SET, SEL oder MODE, um den Alarm zu stoppen.

Schlummerfunktion
Drücken Sie bei Ertönen des Weckalarms keine Taste, wird automatisch nach 30 Sekunden die Schlummerfunktion aktiviert und das Symbol blinkt auf dem Display. Der Alarm verstummt nun und ertönt nach 2 Minuten erneut. Dieser Vorgang wiederholt sich 5 mal.

Timer (max. 23:59:00)

TIMER	TIMER	COMPTE	TIMER

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um den Timer einzustellen.
Auf dem Display blinken die Minuten der Timerzeit.
Drücken Sie zum Einstellen SEL und bestätigen Sie Ihre Einstellung durch Druck auf SET. Stellen Sie die Stunden auf die gleiche Weise.
Nun folgt die Zusatzeinstellung des Timers. Wählen Sie durch Druck auf SEL den gewünschten Modus:

Cd r	Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer die eingstellte Zeit erneut zurück
Cd U	Nach Erreichen von 0:00 zählt der Timer vorwärts
Cd S	Nach Erreichen von 0:00 stoppt der Timer

Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Sie können den Timer durch Druck auf SET starten oder stoppen.
Drücken und halten Sie SET, um den Timer zurückzusetzen.
Nach Ablauf der Timerzeit ertönt ein Signalton.

Stoppuhr

CHRONO	ST-UHR	CHRONO	CRONO

Drücken Sie zum Starten oder Stoppen der Stoppuhr SET. Drücken Sie bei laufender Stoppuhr SEL, um eine Rundenzeit zu stoppen. Es können bis zu 99 Rundenzeiten gestoppt werden.
Drücken und halten Sie SET, um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Speicherfunktion

DATA RECALL	ANSICHT DATEN	APPEL DONNEES	RECUP DATOS

Drücken Sie bei gestoppter Stoppuhr SEL und auf dem Display wird die schnellste Runde angezeigt. Drücken Sie SET, um die anderen Rundenzeiten anzuzeigen.

Hinweis: Die Speicherfunktion kann nur abgerufen werden, wenn mindestens eine Rundenzeit aufgezeichnet wurde.

Pulsmesser

HRM	PULS	FC	PULSO

Der Pulsmesser funktioniert nur bei Verwendung des Brustgurtes.
Durch Druck auf SEL können Sie die Unterfunktionen des Pulsmessers abrufen:

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Zielpuls

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

Kalorienverbrauch, Fettverbrennung und BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

In der mittleren Zeile des Displays wird bei Verwendung des Brustgurtes der Puls angezeigt. Wenn das Herzfrequenzsignal empfangen wird, blinkt das Herz Symbol.
Rechts neben der Pulsanzeige erscheint der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent. Der geschätzte Maximalpuls errechnet sich automatisch aus Alter, Gewicht und Körpergröße.

der Alarmton für den Maximalpuls "PIEP-PIEP-PIEP-PIEP-PIEP...". Dieser Ton ist unabhängig von der Trainingszone und dem Pulsalarm der Trainingszone.

Kalorien, Fettverbrennung und BMI

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

In der unteren Zeile werden die verbrauchten Kalorien angezeigt.

CALORIE	KALORIEN	CALORIES	CALORIAS

Drücken Sie SET, um zur Anzeige der Fettverbrennung in Gramm

FAT BURN	FETT	CONSGRAISSES	GRASA

oder zur Anzeige Ihres BMI zu wechseln.

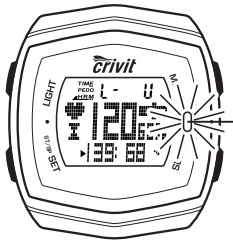
BMI	BMI	IMC	IMC

In der Anzeige des Kalorienverbrauchs oder der Fettverbrennung können Sie die gespeicherten Werte durch Drücken und Halten von SET zurücksetzen.
Hinweis: Um die Genauigkeit der Kalorien- und Fettverbrennungs-anzeige zu verbessern, müssen Alter und Gewicht korrekt eingestellt sein.

Hinweis: Der Zähler für die Fettverbrennung wird nur bei einem Puls von über 120 Schlägen pro Minute aktiv.

Hinweise zum BMI
Der BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Ein Wert zwischen 18,5 und 25 gilt bei Erwachsenen als normal. Bei Werten unter 18,5 spricht man von
Untergewicht. Bei Werten über 25 spricht man von Übergewicht. Bei Werten über 30 spricht man von Adipositas (Fettleibigkeit).
Der BMI gibt lediglich einen groben Richtwert an, da er die Statur eines Menschen und die individuell verschiedene Zusammensetzung des Körpergewichts aus Fett- und Muskelgewebe naturgemäß nicht berücksichtigt.

Warnleuchte



Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, oder der Puls den eingestellten Grenzwert (siehe "Zielpulsbereich") überschreitet, blinkt die rote Warnleuchte.

Timer

TIMER	TIMER	COMPTE	TEMPORIZADOR

In der unteren Zeile des Displays wird die bisher verstrichene Trainingszeit angezeigt. In der mittleren Zeile werden der Puls und der erreichte Anteil am Maximalpuls in Prozent angezeigt.
Der Timer zählt automatisch ab dem Zeitpunkt, an dem der Brustgurt angelegt wird. Der Timer zählt auch dann weiter, wenn Sie in einen anderen Modus wechseln.
Drücken Sie kurz SET, um den Timermodus zu wählen:

TIMER Trainingszeit gesamt
⧗ Trainingszeit im Zielpulsbereich
▲ Trainingszeit über Zielpulsbereich
▼ Trainingszeit unter Zielpulsbereich

Drücken und halten Sie SET, um die Trainingszeit zurückzusetzen.

Speicherfunktion

MEMORY	SPEICHER	MEMOIRE	MEMORIA

Fitness

FITNESS LEVEL	FITNESS LEVEL	NIV FORM PHYSIQ	NIVEL FIT

Drücken Sie sofort nach Ihrem Training SET. Ein 5 Minütiger Countdown startet (Ruhephase).
Der Balken zeigt die noch verbleibende Wartezeit an. Links erscheint der Anfangspuls und rechts der aktuelle Puls. In der unteren Zeile erscheint die Countdownzeit.
Nach Ablauf der 5 Minuten erscheint der Fitnessgrad.

Fitnessgrad	Puls
6	>130
5	130-120
4	120-110
3	110-105
2	105-100
1	<100

Kodierte Übertragung der Herzfrequenz

Die Datenübertragung der Brustgurtes wird digital kodiert, um zu verhindern, dass Störungen auftreten, wenn Sie mit einem Trainingspartner trainieren, der ein baugleiches Gerät verwendet.
Bei der ersten Verwendung des Brustgurtes wird automatisch nach dem Zufallsprinzip ein Kanal gewählt. Der Kanal wird kurz oben im Display angezeigt, wenn Sie zur Anzeige der Herzfrequenz wechseln. Die verfügbaren Kanäle sind CH10, CH11, CH12, CH13 und CH14.
Sie können den Kanal wechseln, indem Sie die Batterie kurz aus dem Brustgurt entfernen und erneut einsetzen. Der Brustgurt wählt nach dem Zufallsprinzip einen neuen Kanal und nach ca. 1 Min. wird der Puls und der neue Kanal auf der Herzfrequenz-Messuhr angezeigt.

Die gespeicherten Werte werden in der unteren Zeile angezeigt.
erreichter Maximalpuls

HI	H	FO	AL

erreichter Minimalpuls

LO	N	FA	BA

durchschnittlicher Puls

AV	D	MO	PR

Drücken und halten Sie SET, um die gespeicherten Werte zurückzusetzen.

Zielpulsbereich

ZONE	BEREICH	ZONE	ZONA

In der unteren Zeile werden oberer und unterer Grenzwert des Zielpulsbereichs angezeigt.
Die gewählte Trainingsart wird in der oberen Zeile angezeigt.

L- U Benutzerdefiniert
L-1 Gesundheit (50-65% des Maximalpuls)
L-2 Fitness (65-80% des Maximalpuls)
L-3 Leistung (80-95% des Maximalpuls)

Drücken und halten Sie 3 Sekunden SET, um in den Einstellungsmodus zu wechseln.
Wählen Sie die Trainingsart durch Druck auf SEL. Bei Wahl von "U" (Benutzerdefiniert) können Sie die Grenzwerte manuell einstellen.
Drücken Sie SET. Auf dem Display blinkt der untere Grenzwert. Stellen Sie den Wert durch Druck auf SEL und bestätigen Sie die Einstellung durch Druck auf SET.
Stellen Sie auf die gleiche Weise den oberen Grenzwert.
Beenden Sie den Einstellungsmodus durch Druck auf MODE.
Drücken und halten Sie SEL, um den Pulsalarm zu aktivieren. Bei aktiviertem Pulsalarm erscheint das Alarmsymbol im Display und bei Verlassen des Zielpulsbereichs ertönt ein Signalton "PIEP-PIEP... PIEP-PIEP...PIEP-PIEP". Wenn Ihr Puls 99% des Maximalpuls erreicht oder diesen Wert sogar überschreitet, ertönt

Fehlerbehebung

Der Puls wird nicht oder nicht korrekt angezeigt
Achten Sie auf die korrekte Positionierung und den guten Sitz des Brustgurtes.
Ihre Haut sollte nicht zu trocken oder kalt sein.
Die Kontaktflächen können leicht angefeuchtet werden, um die Funktion zu verbessern.
Elektromagnetische Störquellen können den Empfang beeinträchtigen.
Die Distanz zwischen Gurt und Uhr darf max. 70 cm betragen.
Andere Pulsmessgeräte in weniger als 2m Abstand können den Empfang stören.
Kabellose Fahrradcomputer können den Empfang stören.
Evtl. müssen die Batterien ersetzt werden.

Das Display ist schlecht lesbar / Die Beleuchtung funktioniert nicht
Ersetzen Sie die Batterien.

Die Batterie der Herzfrequenz-Messuhr wechseln

Ein Batteriewechsel muss von einem Uhrenfachmann durchgeführt werden. So vermeiden Sie Beschädigungen am Gehäuse und an den Dichtungsringen. Sie können Ihre Herzfrequenz-Messuhr auch zwecks kostenpflichtigem Batteriewechsel an unsere Serviceadresse senden.

Batteriestandswarnanzeige

Wenn der Batteriestand des Brustgurtes für den normalen Betrieb nicht mehr ausreicht, erscheint auf dem Display der Herzfrequenz-Messuhr:

TXBELT LO BAT	TXGURT BATT	SNGLTX PILE	TXBCIN BAT BA

Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes wie im Kapitel "Brustgurt" beschrieben.

Wasserdichtigkeit der Armbanduhr

Wasserdicht bis 3 bar. Die bar-Angabe bezieht sich auf den Luftüberdruck, welcher im Rahmen der Wasserdichtigkeitsprüfung angewandt wurde (DIN8310).

3 BAR	✓	×	×	×
5 BAR	✓	✓	×	×
10 BAR	✓	✓	✓	×
20 BAR	✓	✓	✓	✓

Wasserbeständigkeit des Brustgurtes

Wasserbeständigkeit nach IEC 60529 IPX7: 30 m

Reinigungshinweis

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen, fusselfreien Tuch, wie es z.B. zur Reinigung von Brillengläsern verwendet wird.

Entsorgung der Herzfrequenz-Messuhr

Diese Herzfrequenz-Messuhr darf nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie die Herzfrequenz-Messuhr über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Entsorgung der Batterien

Bitte entsorgen Sie Ihre Batterien sachgerecht in extra hierfür aufgestellten Gefäßen im Handel. Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie Batterien bitte über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung. Beachten Sie die aktuell geltenden

Vorschriften. Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Konformitätserklärung

Dieses Produkt entspricht bei bestimmungsgemäßer Verwendung den grundlegenden Anforderungen des § 3 und den übrigen einschlägigen Bestimmungen des FTEG (Artikel 3 der R&TTE).
Die Konformitätserklärung können Sie hier anfordern:
conformity@digi-tech-gmbh.com

Garantie der digi-tech gmbh

Sie erhalten auf diese Herzfrequenz-Messuhr 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Im Falle von Mängeln dieser Herzfrequenz-Messuhr stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieser Herzfrequenz-Messuhr ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird die Herzfrequenz-Messuhr von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist die defekte Herzfrequenz-Messuhr und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist. Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie die reparierte oder eine neue Herzfrequenz-Messuhr zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und

Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Die Herzfrequenz-Messuhr wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.
Diese Garantie verfällt, wenn die Herzfrequenz-Messuhr beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung der Herzfrequenz-Messuhr sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.
Die Herzfrequenz-Messuhr ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (72143) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten **kontaktieren Sie zunächst die nachfolgende Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.**
- Eine als defekt erfasste Herzfrequenz-Messuhr können sie anschließend unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel

besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Software herunterladen.

Service

Name: inter-quartz GmbH
E-Mail: support@inter-quartz.de
Telefon: 00800 5515 6616
Sitz: Deutschland

PL 00800 44 11 493

HU 0680 981220

IAN 72143

Lieferant

Bitte beachten Sie, dass die folgende Anschrift keine Serviceanschrift ist. Kontaktieren Sie zunächst die oben benannte Servicestelle.

Name: digi-tech gmbh
Str.: Valterweg 27A
Stadt: Eppstein 65817
Land: Deutschland

digi-tech gmbh
Valterweg 27A
D-65817 Eppstein

Last information update · Stav informací
Stav informácií · Stand der Informationen
2/2012 · Art.-Nr.: 1-LD3322

IAN 72143 CZ SK